



Наукові перспективи
Видавнича група

СУСПІЛЬСТВО ТА НАЦІОНАЛЬНІ ІНТЕРЕСИ



№ 2(22)2026



*Тернопільський національний медичний
університет імені І.Я. Горбачевського МОЗ України*



Видавнича група «Наукові перспективи»



*Всеукраїнська Асамблея докторів наук з
державного управління*

Християнська академія педагогічних наук України

«Суспільство та національні інтереси»

№ 2(22) 2026

Київ – 2026



- Атамась О.А., Власюк Р.А., Джуринський П.Б.** 122
*АЕРОБІКА ЯК ЗАСІБ ІНТЕГРАЦІЇ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ
У ПРОФЕСІЙНУ ПІДГОТОВКУ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ*
- Баб'як Ж.В., Плавуцька І.Р., Боднар О.І.** 134
*ІНТЕГРАЦІЯ ФАХОВОЇ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ В ПРОФЕСІЙНІ
ДИСЦИПЛІНИ*
- Бевзюк М.С., Білан В.А.** 145
*ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВОЇ
ШКОЛИ З МАТЕМАТИКИ ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕ-
ТЕНТНОСТІ*
- Білоус І.І., Дем'янюк А.В.** 158
*ПРОБЛЕМНО-ОРІЄНТОВАНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ В УМОВАХ
ЦИФРОВОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ*
- Бондарчук Ю.А., Кудрик К.О.** 171
*ГОТОВНІСТЬ ДО МІЖКУЛЬТУРНОЇ КОМУНІКАЦІЇ: АНАЛІЗ ФАКТОРІВ
ТА НАВИЧОК ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ*
- Борисенко Н.А.** 182
*ЗАСТОСУВАННЯ КОМБІНАТОРНИХ ПРИЙОМІВ НА УРОКАХ ТЕХНО-
ЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ДИЗАЙНА ПРЕДМЕТІВ ІНТЕР'ЄРУ*
- Брянцева Г.В., Брянцев О.А., Рашевська А.А.** 196
*ТРАНСФОРМАЦІЙНІ СТРАТЕГІЇ ВІЗУАЛЬНОЇ ІНТЕРТЕКСТУАЛЬНОСТІ У
ТВОРЧІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ГРАФІЧНИХ ДИЗАЙНЕРІВ*
- Бурмакіна Н.С.** 228
*ТРАДИЦІЙНИЙ ТА АЛЬТЕРНАТИВНИЙ ПІДХОДИ ДО ОЦІНЮВАННЯ
РЕЗУЛЬТАТІВ СФОРМОВАНOSTІ ІНШОМОВНОЇ КОМУНІКАТИВНОЇ
КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ*
- Вергун А.Р., Блащак І.М., Баховський І.І., Мацях Ю.М.,
Грищенко О. В., Вергун О.М., Драгочинська Л.Ф., Завійська В.М.,
Паращук Б.М., Макагонов І.О., Данилейченко І.В., Калитовська М.Б.** 237
*НАВЧАННЯ ПРИНЦИПІВ ДОМЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ І КООРДИНАЦІЇ
ДІЙ У БОЙОВИХ УМОВАХ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ПОЗИЦІЙ
БАЗОВОЇ ЗАГАЛЬНОВІЙСЬКОВОЇ ПІДГОТОВКИ*



УДК 796.015.572:796.035-044.247]:[378.018.8:37.011.3-051:796](045)

[https://doi.org/10.52058/3041-1572-2026-2\(22\)-122-133](https://doi.org/10.52058/3041-1572-2026-2(22)-122-133)

Атамась Ольга Анатоліївна кандидатка педагогічних наук, доцентка кафедри теорії і методики фізичного виховання, Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту і здоров'я, <https://orcid.org/0000-0003-4711-5211>

Власюк Роман Анатолійович кандидат педагогічних наук, викладач кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, <https://orcid.org/0000-0002-2154-2816>

Джуринський Петро Борисович доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту, Національний університет "Одеська політехніка", <https://orcid.org/0000-0003-3102-9124>

АЕРОБІКА ЯК ЗАСІБ ІНТЕГРАЦІЇ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОФЕСІЙНУ ПІДГОТОВКУ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Анотація. У статті здійснено наукове обґрунтування значення аеробіки як ефективного засобу інтеграції сучасних фітнес-технологій у систему професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Актуальність дослідження зумовлена трансформацією освітнього простору, зростанням соціального запиту на фахівців, здатних упроваджувати інноваційні оздоровчі технології, формувати культуру здорового способу життя учнівської молоді та забезпечувати варіативність і привабливість фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладах освіти.

Проаналізовано сучасні наукові дослідження й педагогічні підходи, що підтверджують доцільність розширення змісту професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури за рахунок використання фітнес-програм, зокрема степ-аеробіки, танцювальної аеробіки, пілатесу та їх комбінованих форм. Доведено, що аеробіка виступає не лише ефективним засобом розвитку фізичних якостей, а й важливим інструментом формування професійних компетентностей, необхідних для майбутньої педагогічної діяльності.

Метою дослідження є визначення педагогічних можливостей інтеграції аеробіки в освітній процес закладів вищої освіти та обґрунтування методичних підходів до її реалізації в системі підготовки майбутніх учителів фізичної



2(22)
2026

СУСПІЛЬСТВО ТА
НАЦІОНАЛЬНІ
ІНТЕРЕСИ

ISSN 3041-1572 Online

культури. У роботі окреслено завдання інтеграції аеробіки, серед яких: підвищення рівня фізичної підготовленості студентів, формування мотивації до систематичних занять руховою активністю, розвиток професійно значущих умінь і навичок. Запропоновано методичні підходи до організації занять, що передбачають модульне структурування навчального матеріалу, поєднання теоретичної та практичної підготовки, диференціацію та варіативність фізичних навантажень відповідно до рівня підготовленості здобувачів освіти.

Викладено результати впровадження програми зі степ-аеробіки у процес підготовки студентів, які засвідчили позитивну динаміку показників фізичної підготовленості (витривалості, сили, гнучкості, координації рухів), зростання мотивації до занять фізичною культурою, а також формування професійних компетентностей, зокрема вмій планування та моделювання уроків, розвитку комунікативних і організаторських навичок.

Зроблено висновок про високу практичну значущість залучення аеробіки до освітніх програм підготовки майбутніх учителів фізичної культури, що сприяє підвищенню конкурентоспроможності випускників та забезпечує інноваційний характер їхньої професійної діяльності. Окреслено перспективи подальших досліджень, пов'язаних із розробкою навчально-методичного забезпечення курсу аеробіки та оцінюванням довгострокового впливу фітнес-технологій на якість фізкультурної освіти.

Ключові слова: класична аеробіка та методика її викладання, степ-аеробіка, теорія і методика фітнесу, сучасні фітнес-технології, оздоровчий фітнес, професійна підготовка, майбутні вчителі фізичної культури, фізичне виховання, спеціальність А4 Середня освіта (Фізична культура).

Atamas Olha Anatoliivna Candidate of Pedagogical Sciences (PhD), Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Education, Bohdan Khmelnytsky National University of Cherkasy Educational and Scientific Institute of Physical Culture, Sports and Health, <https://orcid.org/0000-0003-4711-5211>

Vlasiuk Roman Anatoliiovych PhD in Pedagogical Sciences, Lecturer at the Department of Theoretical Foundations and Methods of Physical Education, Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University, <https://orcid.org/0000-0002-2154-2816>

Dzhurynskiy Petro Borysovych Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Physical Education and Sports, National University "Odesa Polytechnic", <https://orcid.org/0000-0003-3102-9124>



AEROBICS AS A MEANS OF INTEGRATING MODERN FITNESS TECHNOLOGIES INTO THE PROFESSIONAL TRAINING OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

Abstract. The article provides a scientific substantiation of aerobics as an effective means of integrating modern fitness technologies into the system of professional training of future physical education teachers. The relevance of the study is determined by the transformation of the educational environment and the growing social demand for specialists capable of implementing innovative health-enhancing technologies, promoting a culture of a healthy lifestyle among young people, and ensuring the variability and attractiveness of physical education and health-oriented activities in educational institutions.

Current scientific studies and pedagogical approaches confirming the feasibility of expanding the content of professional training through the use of fitness programs, including step aerobics, dance aerobics, Pilates, and their combined forms, are analyzed. It is proved that aerobics serves not only as an effective means of developing physical qualities but also as an important tool for forming professional competencies necessary for future teaching activities.

The purpose of the study is to determine the pedagogical potential of integrating aerobics into the educational process of higher education institutions and to substantiate methodological approaches to its implementation in the training of future physical education teachers. The objectives of aerobics integration include improving students' physical fitness levels, increasing motivation for regular physical activity, and developing professionally significant skills and abilities. Methodological approaches to organizing classes are proposed, involving modular structuring of educational content, a combination of theoretical and practical training, and differentiation and variability of physical loads according to students' levels of preparedness.

The results of implementing a step aerobics program in the training process demonstrated positive dynamics in physical fitness indicators (endurance, strength, flexibility, and coordination), increased motivation for physical education classes, and the formation of professional competencies, including lesson planning skills and the development of communicative and organizational abilities.

The study concludes that the integration of aerobics into educational programs for training future physical education teachers has high practical value, contributes to enhancing graduates' competitiveness, and ensures the innovative nature of their professional activities. Prospects for further research are associated with the development of educational and methodological support for aerobics courses and the assessment of the long-term impact of fitness technologies on the quality of physical education.



складової сучасних фітнес-технологій у систему професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Це сприятиме підвищенню якості освітнього процесу, формуванню професійних компетентностей здобувачів вищої освіти та забезпеченню відповідності підготовки педагогічних кадрів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика впровадження оздоровчих фітнес-технологій у систему професійної підготовки вчителів фізичної культури перебуває у центрі уваги вітчизняних і зарубіжних науковців. Зокрема, у дисертаційному дослідженні О. Атамась ґрунтовно розглянуто процес формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу, визначено його структурні компоненти та педагогічні умови реалізації [3].

Є. Захаріна проаналізувала особливості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до застосування фітнес-програм оздоровчої спрямованості, наголошуючи на необхідності оновлення змісту фахової підготовки відповідно до сучасних освітніх запитів [5].

В. Наумчук обґрунтував доцільність упровадження комплексу навчальних курсів з оздоровчого фітнесу в систему професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання, підкреслюючи їх роль у формуванні професійних компетентностей і мотивації до інноваційної діяльності [6]. У працях Ю. Палічука та О. Шукатки акцентовано увагу на формуванні готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження інноваційних фітнес-технологій у освітню практику, зокрема через практикоорієнтовану спрямованість навчального процесу [7].

Окремі наукові розвідки присвячені аналізу суміжних аспектів проблеми. Так, Н. Іванюта досліджує зміст і специфічні особливості професійної діяльності фахівців з фітнесу, що відображає сучасні вимоги до рівня знань, умінь і компетентностей у сфері оздоровчого фітнесу та має важливе значення для системи підготовки педагогічних кадрів [15]. Теоретико-методичні засади оздоровчого фітнесу, його класифікацію та можливості використання в освітньому процесі висвітлено у працях О. Кібальника та О. Томенка, а також у навчальних посібниках О. Школи [13; 14].

Зарубіжні дослідження також підтверджують актуальність інтеграції фітнес-програм у підготовку вчителів фізичної культури. Так, у роботі О. Fomenko наведено практичні рекомендації щодо впровадження оздоровчих технологій для підвищення рівня фізичної підготовленості студентів під час занять з нетрадиційної гімнастики [1]. Дослідження Х. Liu та співавт. відображає міжнародний підхід до підготовки майбутніх учителів фізичної культури в контексті оцінювання здоров'я та фізичної підготовленості учнів, що підтверджує значущість інноваційних технологій у професійній діяльності педагога [2].



Експериментальні дослідження вітчизняних авторів засвідчують ефективність інтеграції різних фітнес-напрямів у навчальний процес закладів вищої освіти. Зокрема, М. Головченко довів результативність використання засобів «фітнес-мікс» у підготовці майбутніх учителів фізичної культури та формуванні здорового способу життя учнівської молоді [8; 9]. Питання розвитку професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури у здоров'язбережувальному аспекті розглянуто у працях А. Проценка та Д. Гарбара [10], а вплив занять «Fitness mix» на рівень фізичної активності студентської молоді висвітлено у дослідженні І. Собка та А. Зеленцової [11].

Таким чином, аналіз наукових джерел свідчить, що сучасні дослідження охоплюють проблеми готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження фітнес-технологій [3; 5; 7], обґрунтування оздоровчого потенціалу сучасних фітнес-програм [6; 13; 14], а також експериментальну перевірку ефективності їх інтеграції в освітній процес [1; 8–11]. Водночас недостатньо дослідженими залишаються питання конкретних шляхів, педагогічних умов і методичних підходів до впровадження саме аеробіки, зокрема степ-аеробіки, у систему професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, що й зумовлює спрямованість даної статті.

Мета статті. Метою статті є наукове обґрунтування й експериментальна перевірка ефективності використання аеробіки як засобу інтеграції сучасних фітнес-технологій у професійну підготовку майбутніх учителів фізичної культури. Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання: 1) проаналізувати стан розробленості проблеми у науково-методичній літературі; 2) розробити структуру та зміст навчально-тренувальної програми зі степ-аеробіки для студентів спеціальності А4 Середня освіта (Фізична культура); 3) експериментально оцінити вплив впровадженої програми на рівень фізичної підготовленості, мотивацію та професійні компетентності майбутніх учителів; 4) сформулювати рекомендації щодо інтеграції аеробіки і споріднених фітнес-технологій у освітній процес закладів вищої освіти фізкультурного профілю.

Виклад основного матеріалу. На першому етапі дослідження було розроблено навчально-тренувальну програму «Степ-аеробіка» для студентів спеціальності А4 Середня освіта (Фізична культура). Програма передбачала інтеграцію різних видів фітнес-діяльності (класична аеробіка, степ-аеробіка, силові вправи, стретчинг) в одну цілісну систему занять, що відповідає сучасним підходам до викладання фітнес-технологій у закладах вищої освіти [12; 14]. Кожне тренування тривалістю близько 60 хвилин мало чітко визначену структуру: розминка, основна частина (кардіо-блок на степ-платформах і силовий блок) та заключна частина (вправи на гнучкість і релаксацію), що узгоджується з методичними рекомендаціями з оздоровчого фітнесу [13].



Важливим принципом реалізації програми було варіювання змісту занять: різні комбінації аеробних і силових компонентів чергувалися від заняття до заняття (наприклад, один тиждень – степ-аеробіка у поєднанні із силовим тренінгом, наступний – пілатес і кардіо-навантаження). Такий підхід відповідає концепції «фітнес-мікс» і фактично створює ефект крос-тренінгу, забезпечуючи комплексний розвиток основних м'язових груп і різних рухових якостей [8; 11]. Різноманітність форм рухової активності запобігає монотонності занять, зменшує ризик перевтоми одних і тих самих м'язових груп та підтримує стійкий інтерес студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності [9; 14]. Дослідники зазначають, що групові заняття з використанням фітнес-мікс програм сприяють підвищенню мотивації та ефективності тренувального процесу порівняно з індивідуальними формами занять [8; 11].

Степ-аеробіка була обрана центральним елементом програми як одна з найбільш прогресивних і доступних фітнес-технологій для студентської молоді. Цей різновид аеробіки передбачає виконання вправ на спеціальній степ-платформі заввишки 10–30 см, а можливість регулювання її висоти дозволяє дозувати інтенсивність фізичного навантаження залежно від рівня підготовленості учасників [13; 14]. Вправи на степ-платформі позитивно впливають на функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем, підвищують м'язовий тонус, зміцнюють опорно-руховий апарат, сприяють розвитку координації рухів і загальної витривалості [1; 13]. За рахунок багаторазових повторень базових кроків під музичний супровід (темп 126–138 уд/хв, що добирається відповідно до рівня підготовленості групи) забезпечується тренування аеробної витривалості, рухливості суглобів і рівноваги [1; 14].

Популярність степ-аеробіки зумовлена низкою переваг: доступністю базових рухів навіть для осіб без спеціальної танцювальної підготовки; можливістю ефективного контролю техніки і безпеки виконання вправ викладачем; значною варіативністю навантаження – від простих сходжень до складних хореографічних комбінацій, а також використанням однієї або кількох платформ [13; 38]. Крім того, степ-платформи є універсальним обладнанням, яке може застосовуватися як у кардіотренуваннях, так і в силових вправах; вони є відносно недорогими та легко транспортуються і встановлюються у звичайній спортивній залі [14]. Це робить степ-аеробіку привабливим засобом для впровадження у практику занять фізичною культурою як у закладах освіти, так і в самостійній руховій діяльності різних груп населення.

На другому етапі дослідження було проведено педагогічний експеримент з метою оцінювання ефективності впровадженої програми зі степ-аеробіки у професійну підготовку студентів. У дослідженні брали участь дві групи студентів 2 курсу (контрольна й експериментальна) по 30 осіб у кожній.



2(22)
2026

СУСПІЛЬСТВО ТА
НАЦІОНАЛЬНІ
ІНТЕРЕСИ

ISSN 3041-1572 Online

Обидві групи навчалися за стандартною програмою підготовки спеціалістів зі спеціальності А4 Середня освіта (Фізична культура), однак експериментальна група додатково відвідувала факультативні заняття за програмою «Степ-аеробіка» двічі на тиждень упродовж 8 тижнів. На початку й наприкінці експерименту було проведено тестування рівня фізичної підготовленості студентів (тест Купера на витривалість, визначення сили, гнучкості, координації рухів), а також анкетування щодо ставлення до фізкультурно-оздоровчих занять. Паралельно здійснювалося педагогічне спостереження для фіксації активності студентів, якості виконання вправ і прояву професійно значущих умінь [5; 10].

Результати педагогічного експерименту підтвердили високу ефективність використання аеробіки у підготовці майбутніх учителів фізичної культури. В експериментальній групі зафіксовано статистично значуще покращення показників фізичного стану студентів: приріст середнього результату в біговому тесті на витривалість (12 хв) склав 8,5 %, у тесті сили м'язів черевного преса – 12 %, гнучкості – 10 %, а показники координації рухів (човниковий біг 4×9 м) покращилися на 5 % порівняно з початковими даними. У контрольній групі позитивні зрушення були менш вираженими або статистично незначущими. Отже, додаткові заняття зі степ-аеробіки суттєво вплинули на розвиток основних фізичних якостей майбутніх учителів фізичної культури, що підтверджує доцільність інтеграції таких програм у професійну підготовку [1; 6].

Окрім фізичних результатів, упровадження фітнес-програми позитивно позначилося на психолого-педагогічних показниках. Студенти експериментальної групи продемонстрували вищий рівень задоволеності заняттями, відзначили практичну цінність і різноманітність програми. Понад 70 % учасників експериментальної групи висловили бажання продовжувати заняття аеробікою самостійно, тоді як у контрольній групі таких було близько 40 %, що свідчить про формування внутрішньої мотивації до рухової активності та здорового способу життя [8; 9].



Динаміка показників фізичної підготовленості студентів після експерименту

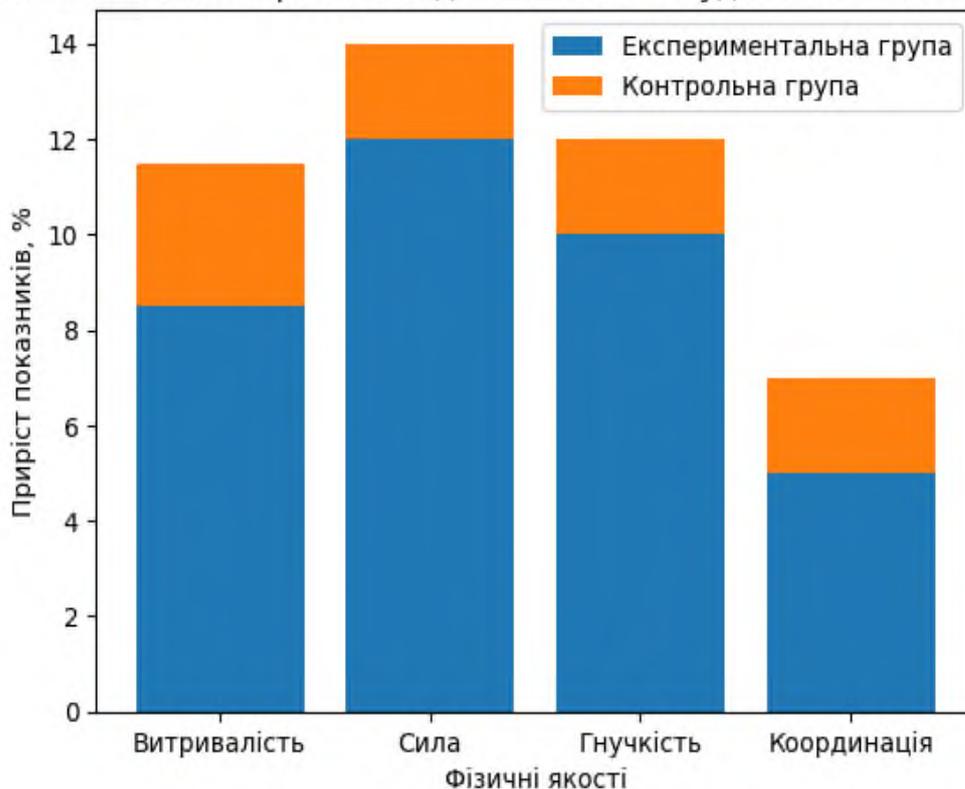


Рис. 1. Динаміка показників фізичної підготовленості студентів після впровадження програми «Степ-аеробіка»

Важливим результатом стало також набуття студентами методичного досвіду. Під час групових занять вони опанували навички планування структури уроку, добору вправ з урахуванням індивідуальних особливостей учнів, дозування фізичних навантажень, а також удосконалювали комунікативні й організаторські вміння, працюючи в команді та підтримуючи позитивний емоційний клімат у групі [10; 12]. Після завершення експерименту 88 % студентів експериментальної групи оцінили свій рівень готовності до проведення оздоровчих занять у школі як високий або достатній, тоді як у контрольній групі істотних змін не зафіксовано. Це узгоджується з результатами підсумкового тестування з методики фізичного виховання, де студенти експериментальної групи показали вищі результати з розділу «Ритмічна гімнастика і фітнес-технології».

Отримані результати узгоджуються з висновками вітчизняних і зарубіжних дослідників щодо позитивного впливу сучасних фітнес-програм на фізичний стан, мотивацію та професійну готовність майбутніх учителів фізичної культури [1; 2; 8]. Водночас дослідження засвідчило, що ефективність



2(22)
2026

СУСПІЛЬСТВО ТА
НАЦІОНАЛЬНІ
ІНТЕРЕСИ

ISSN 3041-1572 Online

упровадження аеробіки залежить від наявності підготовлених викладачів, належного матеріально-технічного забезпечення та диференційованого підходу до організації занять з урахуванням рівня підготовленості й стану здоров'я студентів [5; 14].

Висновки. Проведене дослідження підтвердило доцільність і результативність інтеграції аеробіки (зокрема, степ-аеробіки) як сучасної фітнес-технології у професійну підготовку майбутніх учителів фізичної культури. Включення спеціалізованого освітнього компонента до освітньої професійної програми сприяє одночасному розв'язанню кількох важливих завдань: покращує фізичну підготовленість студентів (витривалість, силу, гнучкість, координацію) шляхом урізноманітнення їхньої рухової активності; підвищує мотивацію до занять фізичною культурою за рахунок цікавих і динамічних форм роботи; формує практичні навички та методичні компетентності, необхідні для організації оздоровчо-спортивної діяльності школярів. Майбутні педагоги, залучені до програми зі степ-аеробіки, демонструють зростання впевненості у своїх силах, творчий підхід та готовність впроваджувати інновації у власній професійній діяльності.

Класична аеробіка як навчальний освітній компонент має значний потенціал з точки зору інтеграції інших сучасних фітнес-технологій. В процесі занять студенти знайомляться і з суміжними напрямками (танцювальна аеробіка, степ-аеробіка, ментальний фітнес, функціональний тренінг тощо), що розширює їх кругозір і професійний інструментарій. Для підвищення ефективності впровадження подібних програм доцільно дотримуватися таких методичних підходів: модульне структурування курсу (чергування різних видів навантажень та тематичних блоків), поєднання теорії і практики (короткі освітні компоненти щодо здорового способу життя, анатомії, теорії тренування у змісті занять), регулярний контроль та самооцінювання результатів (тестування фізичної підготовленості на початку і в кінці семестру, анкетування щодо самопочуття і прогресу), а також міждисциплінарний підхід – узгодження знань із суміжних дисциплін (анатомія людини, спортивна морфологія та основи біомеханіки) з практикою проведення фітнес-занять.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі полягають у розробці детального навчально-методичного забезпечення для впровадження різних видів аеробіки та фітнес-програм у підготовку вчителів фізичної культури. Також доцільно дослідити довгостроковий вплив таких інновацій на професійну діяльність випускників – зокрема, наскільки активно вони застосовують набуті знання і вміння у практиці роботи в школах та як це впливає на рівень рухової активності й здоров'я учнів. Загалом, інтеграція аеробіки як елемента сучасних фітнес-технологій у освіту дозволяє підняти якість підготовки педагогів на новий рівень, наблизивши її до потреб сучасного суспільства та сприяючи формуванню здорового покоління.



Література:

1. Fomenko O. V. Practical recommendations for the implementation of health technologies to enhance physical fitness of students in extracurricular classes during non-traditional gymnastics. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 18(7), 31–36 (2014).
2. Liu X., Hamilton X., Shangguan R., Liu J., Wall S., Guerra R. Preservice Physical Education Teacher Preparation for Health-Related Fitness Testing: A Faculty Perspective. *Journal of Teaching in Physical Education*, 42, 1–9 (2022).
3. Атамась О. А. *Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу*: дис... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2015. 254 с.
4. Безкопильний О. О. *Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі: теорія та методика*: монографія. Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2020. 552 с.
5. Захаріна Є. А. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до застосування технологій оздоровчого фітнесу. *Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова. Серія 15*, 2015, № 6, с. 35–38
6. Наумчук В. І. Оздоровчий фітнес у системі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. *Scientific journal «Fundamentalis scientiam»*, 2018, № 14, с. 15–18
7. Палічук Ю., Шукатка О. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу. *Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві*: матеріали міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (Чернівці, 10.11.2020). Чернівці, 2020. с. 263–264].
8. Головченко М. В. Оцінка рівня ефективності засобів «фітнес-мікс» у підготовці майбутніх учителів фізичної культури. *Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова. Серія 15: Наук.-пед. проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2025, № 9(196), с. 67–73.
9. Головченко М. В. Формування здорового способу життя учениць старшої школи засобами «фітнес-мікс». *Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова. Серія 15*, 2024, № 10, с. 79–83.
10. Проценко А. А., Гарбар Д. О. Професійна компетентність майбутніх вчителів фізичної культури: здоров'язберігаючий аспект. *Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова. Серія 15*, 2024, № 7, с. 143–147.
11. Собко І. М., Зеленцова А. О. Заняття з Fitness міх для підвищення фізичної активності студентської молоді. *Духовно-інтелектуальне виховання і навчання молоді в XXI столітті*: зб. наук. пр., 2021, № 5, с. 109–114.
12. Шинкарьова О. Д. *Методика викладання сучасних фітнес-технологій*: навч.-метод. посібник для здобувачів спец. 017 «Фізична культура і спорт». Полтава, 2022. 106 с.
13. Кібальник О., Томенко О. *Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання*. Суми: СумДПУ ім. А. Макаренка, 2010. 204 с.
14. Школа О. М. *Оздоровчі фітнес-технології в навчанні*: навч. посіб. для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спец. 017 «Фізична культура і спорт». Полтава: Вид-во «ДЗ ЛНУ ім. Т. Шевченка», 2025. 129 с.
15. Іванюта Н. В. Зміст і специфічні особливості професійної діяльності фахівців з фітнесу. *Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова. Серія 15*, 2022, № 1, с. 54–57

References:

1. Fomenko, O. V. (2014). Practical recommendations for the implementation of health technologies to enhance physical fitness of students in extracurricular classes during non-traditional gymnastics. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 18(7), 31–36.

2. Liu, X., Hamilton, X., Shangguan, R., Liu, J., Wall, S., & Guerra, R. (2022). Preservice physical education teacher preparation for health-related fitness testing: A faculty perspective. *Journal of Teaching in Physical Education*, 42, 1–9.
3. Atamas, O. A. (2015). *Formuvannia hotovnosti maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do vprovadzhennia tekhnolohii ozdorovchoho fitnesu* [Formation of readiness of future physical education teachers for the implementation of health fitness technologies] (PhD dissertation). Kyiv.
4. Bezcopylnyi, O. O. (2020). *Pidhotovka maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do zdoroviazberezhuvalnoi diialnosti v osnovnii shkoli: teoriia ta metodyka* [Training of future physical education teachers for health-preserving activities in secondary school: Theory and methodology]. Cherkasy: Bohdan Khmelnytsky National University of Cherkasy.
5. Zakharina, Ye. A. (2015). Profesiina pidhotovka maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do zastosuvannia tekhnolohii ozdorovchoho fitnesu [Professional training of future physical education teachers for the use of health fitness technologies]. *Scientific Journal of Dragomanov National Pedagogical University. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sport)*, (6), 35–38.
6. Naumchuk, V. I. (2018). Ozdorovchyi fitnes u systemi profesiinoi pidhotovky maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury [Health fitness in the system of professional training of future physical education teachers]. *Fundamentalis Scientiam*, (14), 15–18.
7. Palichuk, Yu., & Shukatka, O. (2020). Formuvannia hotovnosti maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do vprovadzhennia tekhnolohii ozdorovchoho fitnesu [Formation of readiness of future physical education teachers to implement health fitness technologies]. In *Health and recreational motor activity in modern society* (pp. 263–264). Chernivtsi.
8. Holovchenko, M. V. (2025). Otsinka rivnia efektyvnosti zasobiv “fitness-mix” u pidhotovtsi maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury [Assessment of the effectiveness of “fitness mix” tools in training future physical education teachers]. *Scientific Journal of Dragomanov National Pedagogical University. Series 15*, 9(196), 67–73.
9. Holovchenko, M. V. (2024). Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia uchenyts starshoi shkoly zasobamy “fitness-mix” [Formation of a healthy lifestyle of senior schoolgirls by means of “fitness mix”]. *Scientific Journal of Dragomanov National Pedagogical University. Series 15*, (10), 79–83.
10. Protsenko, A. A., & Harbar, D. O. (2024). Profesiina kompetentnist maibutnikh vchyteliv fizychnoi kultury: zdoroviazberihaiuchy aspekt [Professional competence of future physical education teachers: Health-preserving aspect]. *Scientific Journal of Dragomanov National Pedagogical University. Series 15*, (7), 143–147.
11. Sobko, I. M., & Zelentsova, A. O. (2021). Zaniattia z fitness mix dlia pidvyshchennia fizychnoi aktyvnosti studentskoi molodi [Fitness mix classes for increasing physical activity of student youth]. *Spiritual and Intellectual Education and Training of Youth in the 21st Century*, (5), 109–114.
12. Shynkariova, O. D. (2022). *Metodyka vykladannia suchasnykh fitnes-tekhnolohii* [Methods of teaching modern fitness technologies]. Poltava.
13. Kibalnyk, O., & Tomenko, O. (2010). *Ozdorovchyi fitnes. Teoriia ta metodyka vykladannia* [Health fitness. Theory and teaching methodology]. Sumy: Sumy State Pedagogical University.
14. Shkola, O. M. (2025). *Ozdorovchi fitnes-tekhnolohii v navchanni* [Health fitness technologies in education]. Poltava: Luhansk Taras Shevchenko National University Publishing House.
15. Ivaniuta, N. V. (2022). Zmist i spetsyfichni osoblyvosti profesiinoi diialnosti fakhivtsiv z fitnesu [Content and specific features of professional activity of fitness specialists]. *Scientific Journal of Dragomanov National Pedagogical University. Series 15*, (1), 54–57.